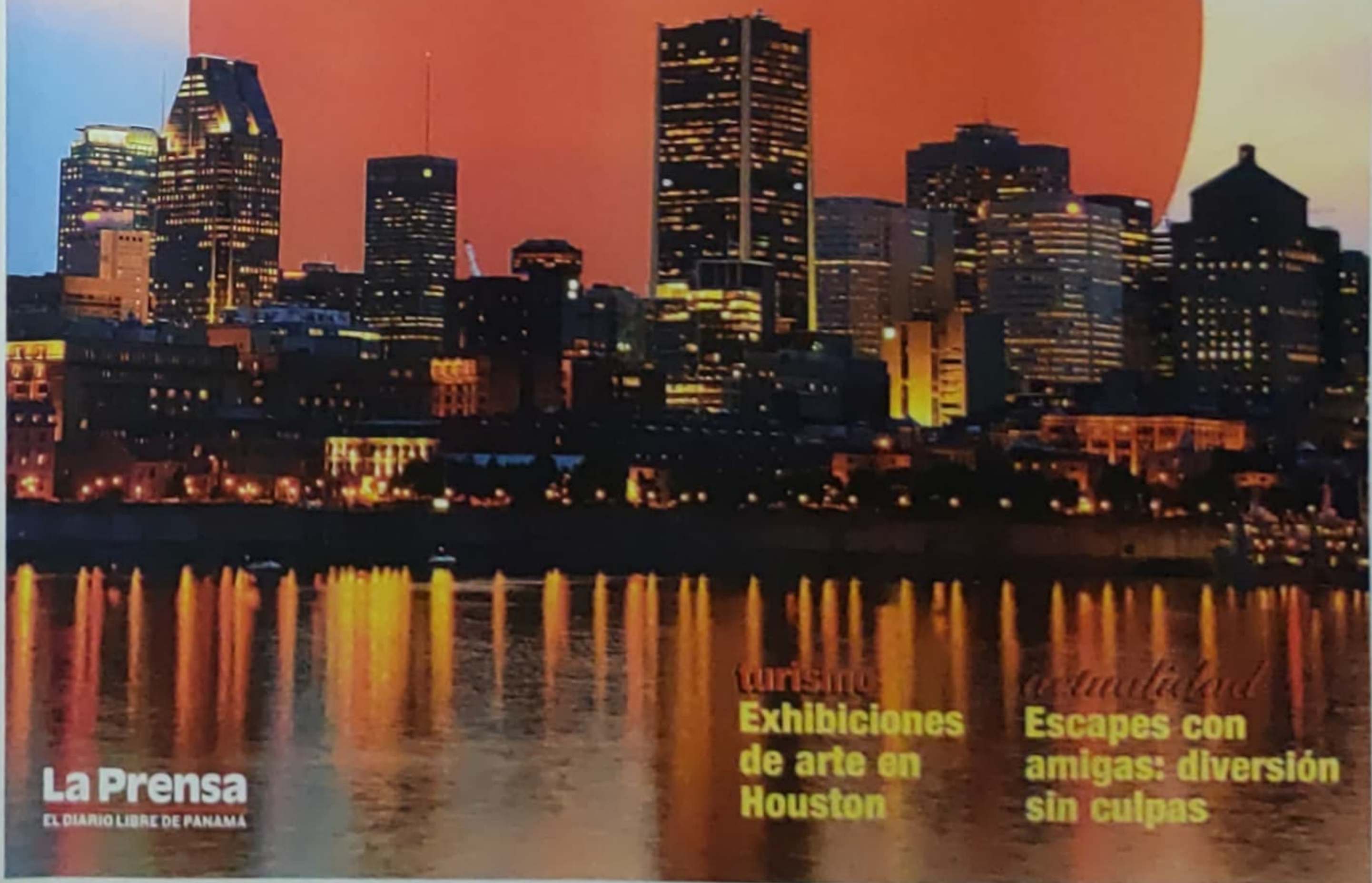
VIVIR [+] DOMINICAL

EDICIÓN #055 | 26 DE ENERO DE 2014

MONTREAL
la joie de vivre





HUGGIES

Presentan a Sheldry Sáez en



Blanca Nieves

Una producción de:





Teatro en Círculo
Enero 22 a Febrero 23

Dirección artística, música, letras y guión de:
Juan Carlos Adames

Basado en la colección de cuentos de los Hermanos Grimm

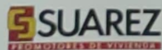
En el marco de:



A beneficio de:



Invita:



Auspician:



MAC

Club de Suscriptores
La Prensa
20% de descuento
con tu tarjeta del club

De venta en:





360-2350

...AHORA VIENE
LO MEJOR

ellas

{extra 40 y más...

BÚSCALA EL
MIÉRCOLES 19 DE FEBRERO

La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ

06 **editorial**

turismo
08 **Montreal: 'la joie de vivre'**

14 **Houston inaugura tres exhibiciones de arte en el MFAH**

imágenes
16 **Postales del mundo**

actualidad
18 **Escapes con amigas: diversión sin culpas**

22 **Sochi, la 'riviera' rusa**

24 **Festival de la Primavera: año del caballo de madera**

mascotas
28 **Juguetes para perros**

televisión
29 **'True Detective', ¿otro drama exitoso para HBO?**



Al ritmo del trueno del tambor que acompaña al león que danza, recibamos el año del caballo con los mejores augurios: "felicidad y prosperidad" y "paz año tras año".

FESTIVAL DE LA PRIMAVERA: AÑO DEL CABALLO DE MADERA | Pág. 24



en la portada
FOTOGRAFÍA POR *Fotolia*
CONCEPTO *Vanessa Crooks*

La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ

Presidente LUIS NAVARRO LINARES
Directora LOURDES DE OBALDÍA
Director Asociado ROLANDO RODRÍGUEZ B.
Subdirector y editor ejecutivo FERNÁN MOLINOS

Editor
TAMARA DEL MORAL
Redactores
TAMARA DEL MORAL
ANAXIMENA ESQUIVEL OLMOS
MELISSA PINEL
Editor General Gráfico
RICARDO J. BERMÚDEZ
Diseño Editorial
VANESSA CROOKS
DENIA RODRÍGUEZ

Fotografía
LA PRENSA Y SERVICIOS INTERNACIONALES
Colaboradores
OLGA DE OBALDÍA
GERARDO GANDSAS
DANIEL GONZÁLEZ
Corrección
DEPARTAMENTO DE CORRECCIÓN
Producción
COLOR Y FOTOMECÁNICA, ROTATIVA E INSERCIÓN

Gerente General JUAN CARLOS PLANELLS
Gerente de Mercadeo SUDY SALENCE
Gerente de Publicidad ISMARÍ PIMENTEL
Departamento Comercial
Teléfonos para ventas: (507) 323-7283 / (507) 323-7284
Correo electrónico: ventas@prensa.com







Hace un par de años, conocí a una familia muy agradable de Quebec, los Hubert, quienes pasaban muy felices parte del invierno canadiense en una playa de Panamá. Antes de volver a su país, me regalaron una lata de sirope de arce, no sin antes explicarme cómo lo extrañan. En esta edición, Jaime Figueroa Navarro nos traslada con su narrativa hasta Montreal, la principal ciudad de Quebec, conocida como la *belle province* y el mayor productor mundial del famoso *maple syrup*.

De acuerdo con la Organización Mundial del Turismo (OMT), el turismo mundial creció un 5% en 2013, un año en el que se alcanzó la cifra total de mil 87 millones de turistas internacionales, y para este año, se prevé otro crecimiento, de entre el 4% y el 5%. Una tendencia que también está en aumento es la de los viajes entre amigas, sin esposos, hijos, novios ni culpas. Meramente, un escape de la rutina y de los compromisos para recargar las pilas, conocer otros sitios y compartir tiempo de calidad. Olga de Obaldía examina este tema.

También les brindamos notas sobre los juegos de invierno en Sochi, Rusia, y el Año Nuevo Chino del caballo de madera, además de las secciones de televisión y mascotas. [+]

EDITORA
Tamara Del Moral
tdelmoral@prensa.com

Montreal: *la joie de vivre*

En el viejo y moderno Montreal se fusionan una oferta gastronómica de calidad mundial con platillos de todas las nacionalidades, museos, mercados agrícolas, vida nocturna y la pequeña Italia.

Jaime Figueroa Navarro • vivirdominical@prensa.com

Rastreando más de cuatro siglos, al seguir los pasos del explorador francés Jacques Cartier, quien descubrió Canadá serpenteando las costas de la provincia de Quebec en 1542, generando un emporio a través de la comercialización de pieles con los nativos algonquin, frisaba mis 15 años al visitar Montreal en 1967. Para conmemorar el centenario de Canadá, Montreal se convirtió en la sede de la feria mundial conocida como Expo 67, con pabellones de 62 países, la exposición más exitosa en el siglo XX hasta esa época.

Al optar por el grado de Eagle Scout en el Post 31 de Exploradores de Assumption Preparatory School en Worcester, Massachusetts, fui el único *scout* incluido dentro del grupo de adultos, responsable por los preparativos de este viaje de verano de ocho días, convirtiéndose en mi ensayo inaugural como agente de viajes.

Al finalizar el año escolar, durante la primera semana de junio, nos trasladamos en una caravana de seis carros desde Worcester a Montreal, una distancia de 333 millas (536 km), siendo para mí motivo de distinción, al tomar muy en serio mi rol como copiloto del vehículo líder, con mapa en mano, pendiente de los demás que nos seguían y de la bitácora del recorrido a bordo del Oldsmobile Tornado color champaña niebla, modelo 1966, del Sr. Anthony DeFeo, campechano y hablantín capataz de correos de ascendencia italiana y padre de uno de mis compañeros.

El galopante vehículo de dos puertas, cincelado por una carrocería espacial e imponente motor V8, fluía a gran velocidad durante el trayecto iniciado en la autopista Massachusetts Turnpike, dirección oeste rebasando la ciudad de Springfield, donde nace el baloncesto en 1891 y sede del Basketball Hall of Fame, hasta la autopista 91 norte e ingresamos al estado de Vermont, transfiriéndonos en White River Junction a la autopista 89 norte, atravesando la capital estatal de Burlington, hasta la frontera con Canadá. Con un par de paradas, alcanzamos nuestro destino en poco más de cuatro horas. Saturar el tanque de combustible de 24 galones costó menos de 6 dólares en una estación de gasolina

sigue [+]

[+]

Sinclair, identificada por la tradicional silueta del dinosaurio verde (a 25 centavos el galón), apuntando la aguja un tris sobre el cuarto de tanque a nuestro arribo a Montreal. Al cruzar la frontera, ya se notaba la diferencia irradiando el particular encanto de las verdes praderas agrícolas de Quebec, con una temperatura agradable, ni muy muy, ni tan tan, como si tuviésemos en el medio ambiente el aire acondicionado bajito, aproximándonos a Saint-Jean, poblado justo al sur de Montreal, con sus distintivos letreros en francés, particularmente aquel de *arrêt* en lugar de *stop* o alto. Para nosotros, acostumbrados al calor tropical, resulta harto *charmant* una inmersión a Montreal durante el verano. En lo particular, no permití que la majestuosidad de la feria mundial opacara la personalidad única de la ciudad.



Arriba: *Palais des Congrès, un centro de convenciones en el extremo norte del Viejo Montreal en Ville-Marie. Derecha: Río San Lorenzo.* FOTOLIA

Tradición y atractivos

A estas alturas de la vida, dominando íntimamente Norteamérica, puedo afirmar que es una de esas urbes que me seducen como miel al panal, en ese respecto símil a sus homólogas estadounidenses Boston, San Francisco y New Orleans, incluso en el original detalle de las placas de sus automóviles que distinguen a Quebec como la *belle province*.

Arraigada en la tradición e idioma francés, tuve que practicar mis limitadas palabritas en la lengua de Molière, notando un muy distintivo acento (por ejemplo, la palabra padre la pronuncian *paer* en vez del francés *per*). Después de París, Montreal es la segunda ciudad francófona del mundo, con una población metropolitana que sobrepasa los 4 millones de habitantes. Ubicada en una isla, igual que la ciudad de Nueva York, rodeada por la confluencia de los ríos San Lorenzo y Ottawa, su nombre proviene del cerro de tres picos en su médula, bautizado como Monte Real en francés.

Durante mis múltiples visitas me pude percatar de que cada temporada goza de su distintivo atractivo. En el verano, de julio a septiembre, abundan los ciclistas que se pueden apreciar desde los cafés y centros comerciales al aire libre, aprovechando la temporada de La Ronde, el fantástico parque temático para toda la familia en el centro de la ciudad, sede de la competencia de fuegos artificiales L'International des Feux Loto-Québec, donde Le Monstre, su montaña rusa, mantiene el récord mundial como la más prominente.







Cercano se puede practicar *rafting* en las aguas turbulentas del río San Lorenzo o visitar el parque acuático Calypso, el más grande de Canadá. Para los amantes de la música y cultura, existe una variedad de selecciones, desde el Festival de Jazz y Festival del Cine hasta el certamen de comedias, Juste Pour Rire.

El otoño, de octubre a diciembre, suscribe la apertura del año académico, donde a nivel superior resaltan la francófona Universidad de Montreal, con 13 facultades, más de 60 departamentos y dos escuelas afiliadas: École Polytechnique (Ingeniería) y HEC Montréal (Administración de Empresas) y su homóloga anglófona, Mc Gill University, considerada la "Harvard de Canadá", ornamentada con uno de los más hermosos campus del mundo bordeando el Monte Real.

sigue [+]

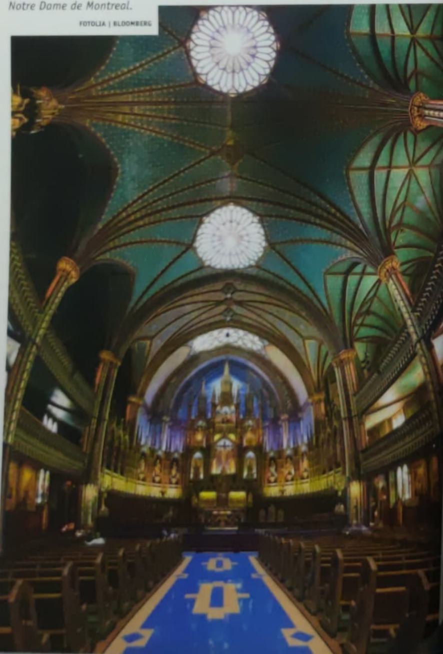


Ícono. *Sirope de arce en frasco con diseño de hoja de arce.* FOTOLIA





Izquierda: Casas de colores; arriba, tienda, y abajo, Notre Dame de Montreal. FOTOLIA | BLOOMBERG



[+]

En mis años de estudios al visitar la ciudad solía frecuentar el apartamento de mi querido amigo y compatriota, estudiante de finanzas en McGill, Gabriel Pereira Véliz en Ainsley Street, donde cual Violinista en el Tejado, las notas de boleros que emanaban de su guitarra desde su melódico balcón afloraban, en lugar de quejidos, vítores de vecinos y paseantes. El entorno manifiesta una impresionante paleta natural de colores con el lento desprendimiento de las matizadas hojas de los árboles, fructificando con la celebración del Día de Acción de Gracias el segundo lunes del mes de octubre, más cercano a las tradiciones de Europa que de Estados Unidos y precursor en Norteamérica a la celebración de *Thanksgiving*, desde 1578, 43 años anterior al atraco de los *pilgrims* en Plymouth, Massachusetts.

El invierno, de enero a marzo, remite la nieve y en particular el *hockey* sobre hielo, la más notable pasión nacional, donde destaca el equipo Montreal Canadiens por su similitud a los Yankees de Nueva York en el béisbol, adjudicándose la Copa Stanley como el campeón de la Liga Nacional de Hockey en 24 ocasiones, más que cualquier otro equipo en la historia, aprovechando la temporada para la práctica de otros deportes invernales, donde sobresalen el ski, tobogán y patinaje sobre hielo.





Biosphere de Montreal, *un museo dedicado al ambiente, y los jardines botánicos, que comprenden 75 hectáreas de jardines temáticos e invernaderos, designados Sitio Histórico Nacional de Canadá en 2008.* MCT | FOTOLIA

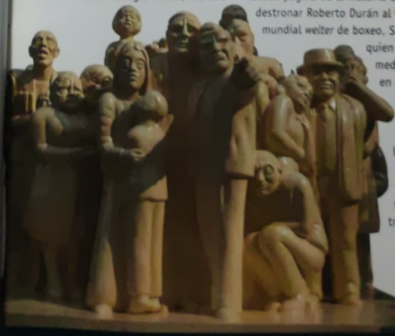


***Fuegos artificiales,** al fondo, el parque de diversiones La Ronde y el puente Jacques Cartier en primer plano. Abajo, estatua La Foule Illuminee (multitud Iluminada), del artista Raymond Mason, en la avenida McGill College.* FOTOLIA | BLOOMBERG

EL RECIÉN FIRMADO CONVENIO AÉREO EXPANDIDO ENTRE CANADÁ Y PANAMÁ, PRONTO PERMITIRÁ VUELOS DIRECTOS HACIA ESA CIUDAD.

Recubriendo el pastel con crema, no olvidemos que el Estadio Olímpico de Montreal fue testigo el 20 de junio de 1980 de la más destacada página de la historia deportiva istmeña al destronar Roberto Durán al invicto campeón mundial *welter* de boxeo, Sugar Ray Leonard, quien había devengado la medalla olímpica de oro en ese mismo recinto en 1976.

La primavera, de abril a junio, es la época del deshielo y renacer como el resto del hemisferio septentrional, transformando la blancura de las mieves en un derroche de multicolores y vistosas flores, donde se desperezan nuevamente castores y osos después de estar envueltos por los brazos de Morfeo durante el largo invierno.



Es el período ideal para trasladarse a una de las múltiples "chozas de azúcar" y aprender todo lo relativo a la recolección del jarabe de arce, siendo la provincia de Quebec su mayor productor mundial. Para obtener el jarabe se realizan perforaciones en los troncos de los árboles de arce y se insertan unos tubos llamados *spiles*. Estos hacen que la savia gotee y quede contenida en baldes o en tuberías plásticas. Debido a su importancia económica, el arce es el emblema de Canadá, y su hoja está representada en la bandera canadiense. Visitar Montreal en primavera y no vivir esta experiencia, es equivalente a encontrarse en nuestras tierras altas y no acudir a una gira por sus cafetales y catar sus aromáticos cafés.

Recorrer el viejo Montreal, denominado Ville-Marie por los franceses en 1642, raya con una visita a nuestro Casco Antiguo, fundado 31 años después, en 1673, convirtiéndonos en ciudades gemelas con un particular retrato de Manhattan y Venecia en la misma plaza.

En el viejo y moderno Montreal se fusionan una oferta gastronómica de calidad mundial con platillos de todas las nacionalidades, museos, mercados agrícolas, vida nocturna, la pequeña Italia, Quartier Latin y *oh là là!* el recién firmado convenio aéreo expandido entre Canadá y Panamá, que pronto nos permitirá vuelos directos hacia esa ciudad. *Voilà* Montreal, *la joie de vivre!*

MUSEO DE HOUSTON INAUGURA TRES EXHIBICIONES DE ARTE

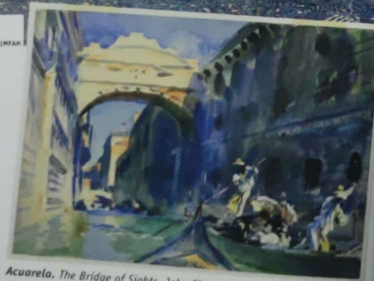


Fachada. *Museo de las Artes en Houston, exterior del Law Building.*

CORTESÍA | GREATER HOUSTON CONVENTION AND VISITORS BUREAU|MFAH

Si piensa viajar el próximo mes a Houston, Texas, y es amante del arte, la Oficina de Convenciones y Visitantes de esa ciudad ha anunciado tres exhibiciones de arte que podrían interesarle y que se desarrollarán en el Museo de Bellas Artes de Houston (The Museum of Fine Arts, Houston-MFAH, *www.mfah.org*).

El 13 de febrero, el MFAH abrirá al público la muestra "George Braque: A Retrospective", que se extenderá hasta el 1 de mayo. Esta será la primera exposición de museo de este artista desde el año 1988, e incluirá desde sus primeras pinturas fovistas de 1906 a 1907 hasta sus lienzos monumentales de finales de la década de 1960, así como más de 25 de las más grandes pinturas cubistas y *collages*, realizados en una época donde compartió con Pablo Picasso.



Acuarela. *The Bridge of Sights, John Singer Sargent, c.1903-04, Brooklyn Museum.*

CORTESÍA | MFAH



Instalaciones. *Edificio Beck del museo.*

MCT

El MFAH es el segundo y último lugar de esta exposición, que debutó en el Grand Palais de París, en septiembre de 2013.

Del 23 de febrero al 26 de mayo, los visitantes podrán apreciar la exhibición de artes decorativas del siglo pasado "Beyond Craft: Decorative Arts from the Leatrice S. and Melvin B. Eagle Collection", adquirida por el museo en 2010 y que comprende cerámica contemporánea, objetos de arte en fibra y vidrio, muebles, joyería y obras sobre papel, desde la década de 1940 hasta la actualidad.

"John Singer Sargent: The Watercolors" es una exposición de unas 100 acuarelas de este artista (1856-1925), elaboradas entre 1902 y 1911, provenientes del Museo de Brooklyn y del Museo de Bellas Artes de Boston. Se inaugurará el 2 de marzo y se extenderá hasta el 26 de mayo. También se expondrán, en una sección especial, nuevos descubrimientos sobre sus trabajos, basados en un estudio científico de sus pigmentos, técnicas de dibujo y elaboración de papel.

Los jueves la entrada al museo será gratuita para todo público y los niños de 12 años o menos siempre entran gratis.



Retrospectiva. *'Pájaro Negro y Pájaro Blanco', obra de George Braque, 1960, colección privada, París.*

CORTESÍA | MFAH

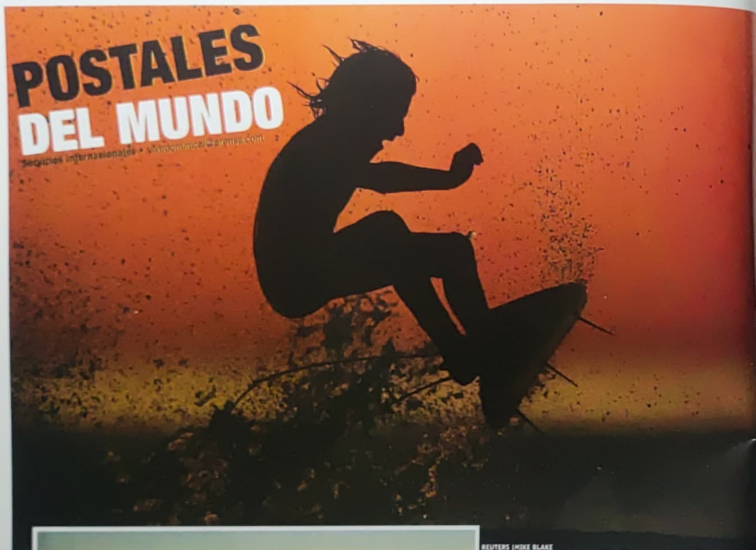


Colección. *Ken Price, Sag, 2007.*

CORTESÍA | MFAH

POSTALES DEL MUNDO

Servicios internacionales • vivirdominical@prensa.com

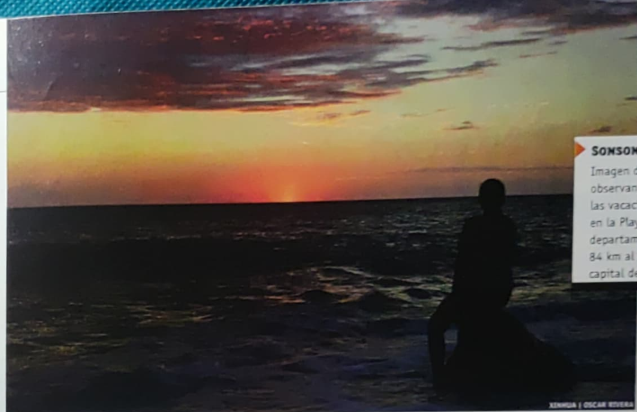


REUTERS | MIKE BLAKE



CALIFORNIA, ESTADOS UNIDOS

El surfista Cole Clisby practica su deporte al atardecer en Leucadia, California, mientras otra aficionada se retira de la playa.



XINHUA | OSCAR RIVERA

SONSONATE, EL SALVADOR

Imagen de una turista observando el atardecer durante las vacaciones de inicio de año, en la Playa Los Cóbanos, en el departamento de Sonsonate, a 84 km al oeste de San Salvador, capital de El Salvador.



XINHUA | WANG SONG

SHAANXI, CHINA

Paisaje en el condado de Jingbian, provincia de Shaanxi, al noroeste de China. El turismo rural se ha vuelto muy popular en China en años recientes. De acuerdo con la Administración Nacional de Turismo de China, el turismo rural recibió 720 millones de visitantes con un ingreso de 216 mil millones de yuanes (35.68 mil millones de dólares estadounidenses) en 2012.

CABO POLONIO, URUGUAY

Lobos marinos descansan frente al faro de cabo Polonio, en el departamento de Rocha, a 280 km de Montevideo, Uruguay. Este país alberga las colonias de lobos marinos más grandes del mundo en algunos puntos de su costa, y su observación es un gran atractivo turístico. Se calcula que la población aumenta anualmente con más de mil leones marinos y los nacimientos de 35 mil cachorros de lobos marinos.



XINHUA | NICOLÁS CELAYA



AP PHOTO | ANCHORAGE DAILY NEWS

MONTE MCKINLEY, ALASKA

Un cuervo surca los aires en Pt. Woronzof, Anchorage, Alaska, con el imponente monte McKinley al fondo. Los vastos paisajes naturales y la vida salvaje de Alaska atraen regularmente visitantes de los lugares más poblados del mundo.

Escapes con amigas: diversión sin culpas

Una tendencia creciente, un escape breve para recargar las pilas, conocer, descansar y reafirmar lazos de amistad.

Olga de Obaldía • @okideobaldia • vivirdominical@prensa.com

"All girl's getaway", que literalmente significa "escape de chicas" es como en inglés se ha denominado al nicho de mercado turístico femenino y que consiste en viajar entre amigas, dejando atrás esposos, novios, hijos y otros compromisos. Es una tendencia creciente en Estados Unidos en la última década y más recientemente, en Latinoamérica. Estas escapadas con amigas tienen varias motivaciones: divertirse, reconectarse consigo mismas y sus amigas, hacer actividades afines, poder desconectarse de las muchas responsabilidades y ataduras de la vida diaria, y recargar las baterías anímicas y espirituales, entre otras.

Una encuesta realizada por American Express Travel a 246 agentes de viajes reveló que la tendencia de las vacaciones entre amigas es significativa y comprende mayormente mujeres entre los 31 y los 55 años. Los destinos como 'spas', playas y compras todavía son los favoritos para estas escapadas; sin embargo, cada vez más las mujeres están eligiendo cruceros, aventuras culinarias y actividades deportivas como golf, esquí, buceo y ciclismo. Más de dos tercios de los agentes encuestados informaron que cuando viajan juntas, las mujeres están eligiendo vacaciones más lujosas que en años anteriores y que no se están limitando a escapadas de fin de semana, sino que son de cuatro a siete días de duración. Buscan los viajes hechos a su medida, y son particulares en los detalles. Los agentes citaron como los destinos más populares el Caribe, México, Europa, Canadá y América del Sur.

Marybeth Bond, experta en viajes para mujeres, autora de dos libros sobre el tema, **Best Girlfriends' Getaway in North America** y **Best Girlfriend's Getaways Worlwide**, publicados por **National Geographic**, y creadora del sitio web The Gutsy Traveler, señala que el mercado turístico en general está cambiando por el poder adquisitivo de la mujeres y el peso que tienen en la toma de decisiones a la hora de viajar. De acuerdo con Bond, las mujeres –ya sea jóvenes, mayores, solteras, casadas, viudas— están liderando un movimiento explosivo en la industria y se estima que las mujeres gastarán más de 125 mil millones de dólares en viajes en 2014, en el mercado estadounidense.

sigue [+]

Jóvenes, *mayores, solteras, casadas, viudas, las mujeres están liderando un movimiento explosivo en la industria y se estima que gastarán más de 125 mil millones de dólares en viajes este año en el mercado estadounidense.* FOTOLIA



EN PAÍSES COMO URUGUAY, ARGENTINA, CHILE Y BRASIL, YA HAY TUROPERADORES OFRECIENDO ESTE TIPO DE VIAJES Y PAQUETES PARA ESCAPADAS DE AMIGAS.

[+]

"Ya sea que seamos solteras o casadas, mujeres de carrera o amas de casa, viajar con otras mujeres empodera y es divertido. El 80% de todas las decisiones de viaje son tomadas por mujeres, independientemente de con quién viajan, quién paga el viaje o a dónde van. Adicionalmente, 75% de quienes hacen viajes culturales o a la naturaleza son mujeres" –indica Bond en un análisis de estadísticas de turismo femenino.

La industria ha respondido al nuevo nicho de mercado, ya que ha habido un aumento de 230% en el número de agencias de viajes especializadas sólo para mujeres en los últimos seis años.

En América Latina, en países como Argentina, Uruguay, Chile y Brasil, ya hay operadores de turismo ofreciendo este tipo de viajes y paquetes para escapadas de amigas. A través de alquileres de apartamentos y residencias privadas, al margen de mercado hotelero, también se siente la tendencia. *Hosteltur.com* en su sección de economía y turismo reporta que la oferta turística en el mercado femenino ha aumentado considerablemente en los últimos años, de acuerdo a Constanza de la Cruz, de *SegundoHogar.com*, sitio dedicado a alquileres temporales en Latinoamérica. "Los principales destinos para este tipo de viajes son Argentina, Brasil, Colombia, Panamá y México, porque son países con ciudades para que las mujeres disfrutemos de días de playa, anocheceres de paseos, compras y 'spa" –señala de la Cruz. Dentro de Argentina la costa atlántica, Córdoba y Mendoza son algunos de los lugares elegidos, mientras que en Uruguay es Punta del Este la ciudad más visitada.



"Los hábitos de consumo de las mujeres son distintos a los de los hombres", por lo que el tema de la cocina durante los viajes influye mucho, "las mujeres nos arreglamos con la cocina y preferimos gastar en darnos otro tipo de gustos".

Maity Méndez de Rodríguez, agente de viajes de Gloria Méndez, agencia con 50 años de experiencia en el sector, señala que ha visto un auge en las escapadas de amigas en los últimos años en Panamá, pero es una actividad todavía marginal.

"El mercado de viaje está cambiando cada vez más y más" –señala Méndez- "no es un producto que 'vendo' a través de mi oficina; la gente organiza sus propios viajes a través de internet. Si requieren un apoyo o un servicio, claro, se los damos, pero no son las agencias de viajes las que lo promueven. Pienso que estos viajes las mujeres los organizan y manejan con un bajo perfil para evitar la crítica y los comentarios de la sociedad, que puede no entender esto de las amigas que deciden irse solas de vacaciones dejando a sus hijos y maridos en casa". Otros tipos de vacaciones de solteros sí se promocionan localmente a través de las agencias, como los cruceros de solteros.

10 razones para escaparse entre amigas:

1. No tener que cuidar a nadie más que a ti misma durante el viaje.
2. Intercambiar ideas, sueños y planes.
3. Reconectarte con tus amigas y contigo misma.
4. Más barato y divertido que el psicólogo.
5. Hacer las cosas que a tu pareja no le gusta hacer.
6. Que tu pareja y tus hijos te aprecien más porque te extrañaron.
7. Hablar todos esos temas que no se pueden cubrir en un simple almuerzo.
8. Sentirse empoderada con el refuerzo positivo de tus amigas.
9. Desestresarse y recargar las baterías del alma.
10. ¡Te lo mereces!



Oferta variada. *Compras, paseos, atenciones en 'spas'. Todo sin preocupaciones, se trata de relajarse y divertirse.* FOTOLIA



Propósitos. *Además de recorrer nuevos sitios y asistir a espectáculos, los grupos de amigas comparten tiempo y conversaciones, como una larga pijamada.* FOTOLIA

Recursos en internet

- Travel Girl Magazine - *www.travelgirlinc.com.*
- Focus on Women - *www.focusonwomen.es.*
- Women Travel the World - *www.womentravel.info.*
- Travel Channel's Girl's Getaways *www.travelchannel.com/interests/girl-getaways.*
- The Gutsy Traveler - *www.gutsytraveler.com.*
- Ultimate Girl's Gettaway *www.ultimaTegirlsgetaway.com.*

SUELEN SER VIAJES DE BAJO COSTO, A DESTINOS CON MUCHAS OPCIONES DE DIVERSIÓN O DONDE SE COMPARTE MÁS.

Algunas características de los viajes entre amigas que hacen las panameñas que Méndez ha observado son:

- Suelen ser viajes de bajo costo, donde se comparten los cuartos, a veces hasta cuatro personas por habitación, tanto para bajar costos como para compartir juntas las conversaciones, como una larga pijamada.
- El destino que esté en oferta es el favorito, se buscan las vacaciones más económicas, por lo tanto hay gran variedad: lugares como Las Vegas, con muchas opciones de diversión y espectáculos. También lugares donde se comparte más y no hay tantas distracciones como un 'spa' con todo incluido.
- Se organizan con mucha anticipación, al menos tres meses, para que las mujeres puedan dejar organizadas y cubiertas sus múltiples obligaciones.
- Los días preferidos son de jueves a domingo, para faltar lo menos posible a las responsabilidades del hogar y del trabajo.
- El mes más popular para estos viajes es octubre, que es temporada baja, ya que en septiembre acaban de pasar las vacaciones de los niños y en noviembre ya está muy cerca diciembre con toda su carga de responsabilidades, y durante los meses del verano, ni hablar, son reservados para las actividades familiares.
- No hay un sesgo de edad, mujeres de 30, 40, 50 y 60 están viajando juntas.

A la encuesta de American Express Travel se suma otra de las mismas viajeras, quienes en su mayoría (92%) afirmaron viajar con sus amigas libres de culpas y preocupaciones. El 82% dijo no haber llamado del todo a la oficina durante el viaje. 78% afirmaron sentirse felices y 64%, liberadas del estrés cuando realizan viajes entre mujeres. Un 86% identificó "volver a conectar con las amigas" y 86% señaló "relajarse y recargar" entre las mejores cosas de las escapadas entre mujeres. Más de dos tercios (68%) destacaron el alivio de no tener que "cuidar de alguien más". Como una ventaja añadida, el 54% de las mujeres reportó sentirse más apreciada por sus parejas una vez de vuelta en casa. ¿Qué más se puede pedir?

Sochi, la Riviera Rusa

Sochi es conocida como 'la Florida de Rusia, pero más barato' y desde hace años es el destino idílico para la élite política rusa. Personas de toda la ex Unión Soviética asocian la ciudad costera con celebraciones en la playa y primeros amores, el olor a protector solar, sudor y alcohol. Nada suele pasar aquí en invierno... hasta ahora.

Anaximena Esquivel Olmos • aesquivel@prensa.com



La familia olímpica se sentirá en casa en Sochi, dijo el presidente ruso, Vladimir Putin, a la Comisión Olímpica en 2007. Serán los juegos más innovadores de la historia y le dejarán un legado a la ciudad, al país y a las futuras generaciones.
La liebre, el oso polar y el leopardo son las mascotas de las Olimpiadas de Sochi.

Todo está a punto de cambiar en la ciudad rusa de Sochi, donde se celebrarán las Olimpiadas de Invierno, en un *resort* subtropical, rodeado de una zona en conflicto.

En total, 88 naciones competirán en 15 disciplinas para llevarse la medalla de oro. Con un promedio de temperatura rondando los 8°C, Sochi se considera la ciudad más cálida que ha sido anfitriona de este evento, que comenzará el próximo 7 de febrero y culminará el 23 de febrero.

El parque olímpico está ubicado a cuatro kilómetros de Georgia, al lado del mar Negro. Sochi será un punto de encuentro entre las montañas y los mares, símbolo del progreso del movimiento olímpico. Rusia ha entrenado a unos 25 mil voluntarios para estos juegos de invierno, quienes están listos para recibir a los visitantes con una sonrisa. Será la primera vez que la Federación Rusa sea anfitriona después de la caída del muro de Berlín en 1989.

El Diamante Ruso

La visión de los juegos consiste en nueve valores que, en conjunto, forman el llamado "Diamante Ruso". Son ellos la excelencia, la eficiencia, la integración, la hospitalidad, la unidad, la singularidad, el respeto, el legado y la armonía.

Los Juegos de Invierno de Sochi no solo buscan demostrar la diversidad de la cultura rusa al mundo, sino que servirán de catalizador para el desarrollo de nuevas direcciones en el cine, música y teatro, contribuyendo a la protección de establecimientos culturales y permitiendo que se expongan los valores.

Paraíso en Sochi



El equipo de *bobsleigh* que inspiró la película **Cool Runnings** (1993) clasificó para probar su suerte este año. Representando a Jamaica, un país tropical, sin mucha práctica y con trineos prestados de otros países, se convirtieron en favoritos. No calificaron para los juegos de 2006 y no tenían fondos suficientes en 2010, pero este año quizás tengan la oportunidad de ganar una medalla.



Sugar Todd tenía ocho años cuando le dijo a sus padres que su sueño de toda la vida era ser velocista sobre hielo. Sus padres se mudaron a Norteamérica para que practicara en los inviernos bajo cero y ver si algún día llegaba a las Olimpiadas. Cuando finalmente clasificó, se dieron cuenta de que no tenían dinero para acompañarlo. Sugar Todd se volcó a la internet y en la página GoFundMe recaudó 5 mil dólares en 24 horas para los pasajes aéreos, estadías de hotel y visas de sus padres.

Amenaza y boicot

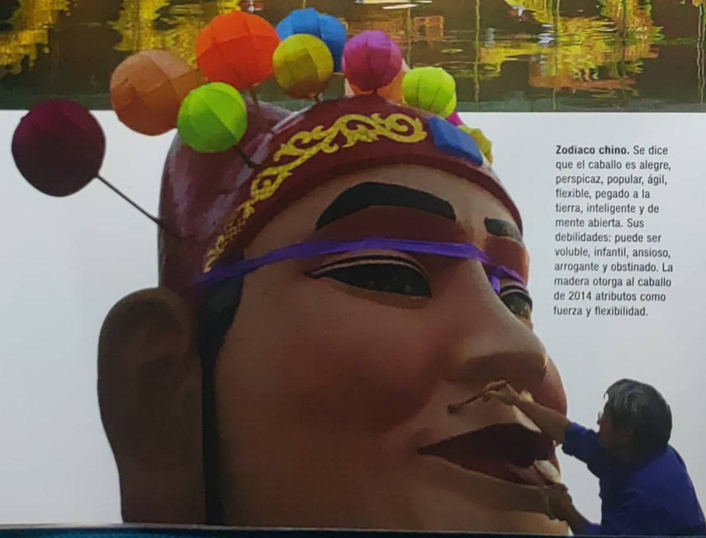


El hecho de que varios presidentes, entre ellos Françoise Hollande y el presidente alemán, Joachim Gauck, así como la vicepresidenta de la Comisión Europea, Viviane Reding, no irán a las Olimpiadas de Invierno en Sochi manda un mensaje a Rusia: no apoyan la legislación antidemocrática de ese país. Activistas gais alrededor del mundo han pedido boicotear los Juegos Olímpicos de Sochi en protesta por la "propaganda antigay" rusa.



Según la agencia Xinhua, el presidente ruso, Vladimir Putin, describió la campaña de boicot de algunos países occidentales como "un remanente de las viejas formas de pensamiento". También se ha visto preocupación por la seguridad, debido a células terroristas que amenazan con atacar los juegos.





Zodiaco chino. Se dice que el caballo es alegre, perspicaz, popular, ágil, flexible, pegado a la tierra, inteligente y de mente abierta. Sus debilidades: puede ser voluble, infantil, ansioso, arrogante y obstinado. La madera otorga al caballo de 2014 atributos como fuerza y flexibilidad.

Festival de la Primavera: **año del caballo de madera**

El 31 de enero de 2014 se celebra el año nuevo lunar que da paso al inicio del año 4712, según el calendario chino, que corresponde con el Año del Caballo.

Olga de Obaldía @okideobaldia • vivirdominical@prensa.com



Una de las mejores cosas que tiene Panamá es su multiculturalidad, y es un franco deleite ver en los medios las actividades anunciadas por la comunidad chino-panameña para celebrar su año nuevo de acuerdo al calendario Han, el próximo 31 de enero, último día del año lunar. Buenos augurios, comida deliciosa, bailes, acrobacias, fuegos artificiales, leones y dragones danzantes... ¡que comiencen las celebraciones!

La fiesta de año nuevo da paso al Festival de la Primavera, que se inicia el primer día del nuevo año lunar y se extiende hasta el día 15 del mismo, cuando comienza el Festival de los Faroles. El Festival de la Primavera es, ante todo, una fiesta de reencuentro, y no importa lo lejos que estén las personas de sus hogares, harán todo lo posible por volver a casa y compartir la cena de esa fecha con los suyos. Lo celebran miles de millones de personas en todo el mundo. En la República Popular China todo cierra por siete días. En Hong Kong, Macao, Taiwan y Vietnam se celebra por tres días seguidos. En Malasia y Brunei se celebra por dos días. En Filipinas e Indonesia, por un día. Y en Singapur se toman libre la tarde del último día del año. En todo el mundo, donde haya concentraciones de comunidades de origen chino se celebra el festival en los barrios chinos y los hogares. No se deja pasar sin observar los rituales tradicionales porque está en juego toda la prosperidad del año por venir. Y nadie quiere empezar el año con un mal Feng Shui.

En Panamá -que ha acogido distintas olas de migraciones chinas desde la mitad del siglo XIX hasta el presente- se calcula que la comunidad alcanza alrededor de 200 mil personas. Si bien las celebraciones gratuitas donde se invita al público en general

sigue [+]







Decoración. En Beijing, China, los comercios y viviendas son decorados según la tradición. AP PHOTO

Para recibir el año:

- Una semana antes se rinde homenaje al dios de la Cocina para que proteja la casa por el año venidero.
- Se brindan ofrendas a los ancestros.
- Se limpian las casas por dentro y por fuera para recibir a la buena suerte.
- Se decoran puertas y ventanas con cintas rojas impresas con coplas de buenos augurios y se ponen imágenes del dios de la Puerta. Se cuelgan decoraciones rojas y símbolos de la suerte. La gente usa ropa y zapatos nuevos y se corta el cabello antes del año nuevo.
- Se pagan todas las deudas. Se llenan los sobrecitos rojos que se repartirán a niños y jóvenes con billetes nuevos.

Algunas actividades locales:

- **Feria.** Centro Comercial El Dorado, 31 de enero – 2 de febrero, 10:00 a.m. a 7:00 p.m. Venta de curiosidades, juegos, delicias de la cocina china y 'show' de fuegos artificiales. Gratuita.
- **Festival.** 31 de enero desde las 2:00 p.m., Centro de Convenciones Figali. Danzas y artistas musicales chinos. A las 5:00 p.m. presentación del Teatro Acrobático de Guangzhou, a las 7:00 p.m. pirotecnia (afuera). Gratuito.

[+]

comenzaron hace nueve años auspiciadas por las organizaciones líderes de la comunidad chino-panameña, el año nuevo siempre se ha celebrado entre las familias chinas.

Y el resto del mundo que no lo celebra... lo siente, porque coincide con la época en que hay una disminución de movimiento internacional de mercancías que afecta la carga y la logística global. Muchas fábricas paran su producción durante la vacaciones del Festival de Primavera. En el mundo son muchas las redes comerciales supeditadas al mercado chino, y cuando estos se van de vacas... la desaceleración es segura, aunque sea por unos días.

El Festival también da inicio, en la China continental y la región asiática, a la migración anual humana más grande del planeta. Existe una necesidad profunda entre los cientos de millones de personas que trabajan lejos de casa de regresar a compartir la fiesta más importante del año. Se espera que mil 350 millones de personas hagan más de 3 mil 600 millones de viajes, en avión, tren, carro, autobús, vehículos de tres ruedas motorizados y hasta carretas tiradas por animales. Un eslogan popular que transmite este sentimiento de querer regresar a casa a cualquier costo es: "Rico o pobre, pero en casa para año nuevo".

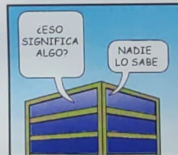
Aunque siempre hay sus excepciones. Hace una semana, una curiosa noticia dio la vuelta al mundo (léase la red) sobre una madre china que publicó un anuncio en la primera plana del periódico chino de mayor circulación en Melbourne, Australia. El anuncio decía: "Querido Peng: te he llamado muchas veces pero no contestas. Papá y mamá ya no te van a forzar a casarte. ¡Regresa a casa para el Año Nuevo chino! De tu madre que te ama". Un nuevo fenómeno social que se observa en esta China de hijos únicos y familias reducidas es que muchos solteros jóvenes temen ir a casa en esta fecha a enfrentar el sondeo sobre su vida amorosa. Algunos alquilan falsos novios en línea para quitarse a los padres de encima. Esta celebración, eminentemente familiar, está variando tal como se ha transformado el concepto de familia en China.

La mayor parte de nuestra comunidad chino-panameña tiene raíces en la China continental, si bien Panamá solo tiene relaciones diplomáticas con Taiwan. Al ritmo del trueno del tambor que acompaña al león que danza, recibamos el año del caballo con los mejores augurios: "felicidad y prosperidad" y "paz año tras año".





















Juguetes para perros

Gerardo Gandsas • vivirdominical@prensa.com

Generalmente, cuando elegimos un juguete para nuestro perro, lo pensamos en función de lo que para nosotros sería divertido. Es muy difícil, sin conocer lo que ellos necesitan, qué los puede entretener y servirles para que tengan una mejor calidad de vida.

Entre los juguetes para perros podemos encontrar elementos para que utilicen solos, como también otros en los que nuestra participación es esencial.

Los sencillos y básicos huesos comestibles de venta en las tiendas del ramo cumplen varias funciones. El hecho de morder algo para ellos sabroso, maleable, pero con cierto trabajo para lograr comerlo, les hará canalizar muchas energías contenidas, además de limpiar sus dientes en el roce continuo.

Los juguetes de goma dura con agujeros donde colocar mantequilla de maní u otro alimento atractivo también les encantan, ya que pasarán bastante tiempo intentando llegar al objetivo. Estos artículos también son de utilidad en el caso de querer desfocalizar al animal, por ejemplo si llora o ladra cuando nos vamos, ya que al desviar su atención, romperemos el esquema problemático al que está condicionado.



Diversión. *Las bolas para tirar y atrapar siempre son apreciadas por ellos.*

GERARDO GANDSAS | CORTESÍA

SI CONVIVE CON MÁS DE UN PERRO, NO LES DEJE JUGUETES SIN SUPERVISIÓN, PUEDEN CONVERTIRSE EN MOTIVO DE PELEAS.

Las pelotas para lanzar y traer siempre serán bienvenidas por ellos, sobre todo en los perros de cobro con incidencia de retriever y spaniel, pero en este caso nuestra participación es importante. Sabiendo esto y el poco alcance que a veces tenemos al arrojar la bola para que ellos nos la regresen, se han creado unos adminículos especiales donde se coloca la pelota y nos permite lanzarla lo suficientemente lejos, para que los perros hagan un buen ejercicio y se diviertan hasta el cansancio.

Hay también juguetes de soga con gomas de los que los perros pueden tirar con fuerza sin que les provoque daño, pero en este caso, un extremo será nuestra responsabilidad en el juego. Con este tipo de elementos, hay algunos animales que desarrollan conductas no apropiadas, ya que en la contienda de dos puntas ejercen un dominio que puede ser prejudicial si la persona no sabe controlar y manejar la situación. Si tiene un cachorro y su gruñido mientras juega le resulta gracioso, recuerde que luego de adulto, este accionar puede convertirse en un problema. Nunca premie o motive estados alterados del animal, dejándole el juguete como trofeo.

Otros clásicos de riesgo son los muñecos de peluche, nada apropiados para los perros, ya que los rompen fácilmente, pudiendo tragar adornos, botones o el relleno de algodón, con el peligro que esto conlleva.

Aunque parezca muy divertido para ellos y nosotros, tampoco se recomienda utilizar luces láser para que los perros persigan, ya que en casos puntuales como algunos terrier y otros, pueden generar obsesiones que perjudicarán el bienestar del animal.

Si convive con más de un perro, no les deje juguetes sin supervisión, ya que pueden convertirse en motivo de peleas.

'TRUE DETECTIVE', ¿OTRO DRAMA EXITOSO PARA 'HBO'?

Melissa Pinel Z. • mpinel@prensa.com

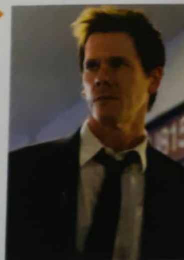


Matthew McConaughey y Woody Harrelson protagonizan la nueva serie de **HBO** "True Detective", cuyo primer capítulo se transmitió simultáneamente en Estados Unidos y Latinoamérica el 12 de enero pasado.

El intenso drama sigue a los detectives Rust (McConaughey) y Hart (Harrelson) mientras investigan el asesinato de una mujer que es encontrada desnuda con una corona de cuernos en Lousiana.

Con una cronología fragmentada, la serie alternará entre los personajes en 1995 y sus versiones del presente cuando son interrogados.

Tras la primera transmisión de los ocho capítulos que compondrán la primera temporada, **True Detective** ya ha sido alabada por los críticos como un "éxito universal", especialmente por las actuaciones de los veteranos del cine y la cinematografía de la producción.



'THE FOLLOWING' REGRESA CON SEGUNDA TEMPORADA

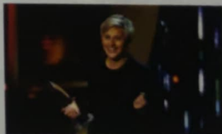
Nada es lo que parece en el estreno de la segunda temporada de **The Following**, serie que vio la incursión de Kevin Bacon a la televisión. Un año después de los eventos que resultaron en la muerte de Claire, en ese momento pareja amorosa del protagonista, el agente Ryan Hardy enseña criminología y cree que ha dejado el caso de Joe Carroll atrás, hasta que un grupo con máscaras del asesino ataca a los pasajeros de un tren. En América Latina, **The Following** regresará el 31 de enero por **Warner Channel**.

PRIMER TRÁILER DE 'HANNIBAL' PREPARA A LOS FANÁTICOS



Las impresionantes imágenes de la segunda temporada de **Hannibal**, que arranca el 28 de febrero en Estados Unidos, muestran a Will en prisión, mientras que el Dr. Lecter y el agente Jack Crawford batallan entre la duda y el descubrimiento del real culpable de los crímenes.

¡FELIZ CUMPLEAÑOS, ELLEN DEGENERES!



La irreverente Ellen Degeneres, conocida por su *talk show* y por prestar su voz como la adorable Dory en **Finding Nemo**, cumple hoy 56 años. Degeneres ha ganado más de 15 premios Emmy y es una de las principales voceras en defensa de la comunidad gay.

[CRUCIGRAMA]

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1										■	
2							■				
3				■							
4									■		
5						■					
6	■			■			■			■	
7			■								■
8		■			■			■			
9				■							
10		■				■					
11								■			

HORIZONTAL

1. Tratarán de llegar al conocimiento de una cosa discurriendo por conjeturas.
2. Libro que narra la guerra de los israelitas y los cananeos. Desfallecido, cansado.
3. Siglas de Asociación Mundial de Psicoanálisis. Santo patrono de los niños y los marinos.
4. Núcleo del hidrógeno pesado o deuterio. Iniciales de Uriel Islas.
5. Lo que se da como prenda en un contrato. En la marina, canal de tablas por donde salía a la mar el agua que achicaba la bomba.
6. Juego infantil. Iniciales de Iván Arango. Consonante doble.
7. Iniciales de Pedro Sarmiento. Pulsera de una sola pieza y sin adornos.
8. Está a la moda. Unidad de longitud utilizada en Japón. Nombre de letra.
9. Libro que destaca la presencia de los bisabuelos de David. Revolver, remezclar.
10. Sonido débil y confuso. Libro que relata el cautiverio de Israel en Egipto.
11. Descendientes de Sem. Siglas de Network Attached Storage.

VERTICAL

1. Parte anterior e inferior del cuerpo de los peces. Primer ministro de Israel, Premio Nobel de la Paz en 1994.
2. Libro estadístico del Pentateuco.
3. Limpia las impurezas de una sustancia. Añadidura.
4. Antes de Cristo. Tantalio. Preposición. 101 romano.
5. Primer libro de la Biblia. Putrefacción en inglés.
6. Agarrar, tomar. Estado federal de la región Norte de Brasil.
7. En México, pájaro de la familia del quetzal, de plumaje celeste con una mancha roja en el pecho. Raspes.
8. Pájaro de color pardusco con collar negro que anida en el suelo. Prefijo que significa fuera.
9. Abreviatura de nacional. En México, planta leguminosa de tallo ramoso y flores blancas o azules.
10. Primer rey de Israel. Betún o primera cera con que las abejas untan por dentro la colmena.
11. Persona que tiene parecido con otra hasta el punto de ser confundida con ella. Dios griego del amor.

[SUDOKU]

	5		4	8	2		9	1
	9	2	3				5	
4				9		3		2
			6	2	9	5	4	8
						2		
		5					7	
	6		2		7		8	5
						1		
			1	5			2	9

[SUMANDO]

?	-	?	x	?	=	36
+	■	+	■	x	■	
?	x	?	x	?	=	96
x	■	x	■	x	■	
?	+	?	x	?	=	84
=	■	=	■	=	■	
96		48		189		

[SOLUCIONES]